العناية بالجلد والبشرة

إعداد

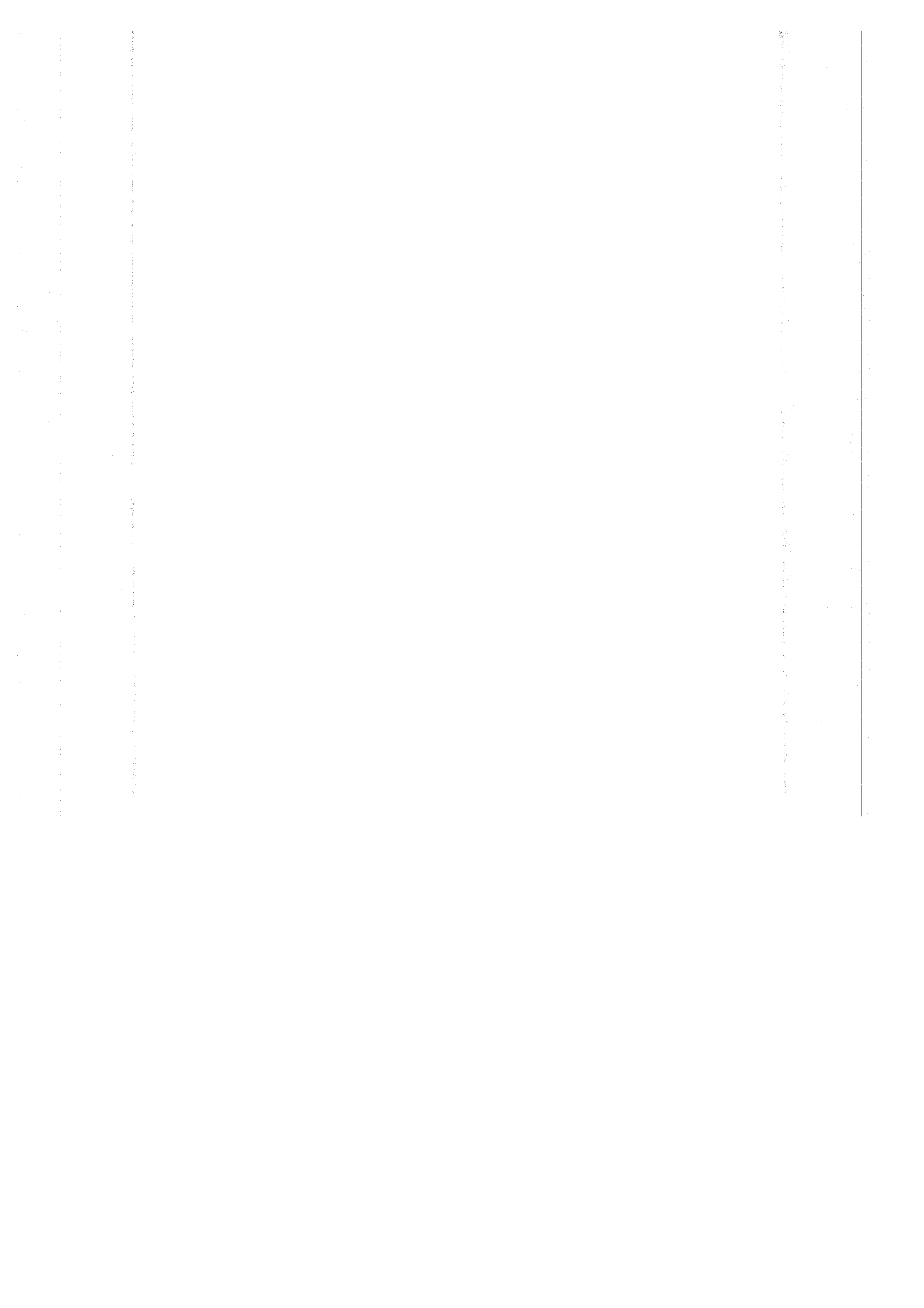
إبراهيم على

الحرية

للنشر والتوزيع

٣٩٢٦٧١٨ _ ٢٢٠٥٥٠٠

٠١٢٣٨٧٧٩٢١



العناية بالجلـــد والـبـشــــرة

كـتاب : العناية بالجلد والبشرة

تأليف : إبراهيم على

الناشر : الحرية للنشر والتوزيع

ت : ٢٢٠٥٥٠٠ ـ ٣٩٢٦٧١٨

كمبيوتر : صلاح العزب

رقم ايداع : ١٠٠٢٩/ ٢٠٠٣

الترقيم الدولى : 977- 5832-35-7

مقدمة

فى إطار سلسلة الكتب التى راعينا نشرها تباعاً لنتابع كل ما يهمك سيدتى .. خاصة ما يمس تاج جمالك وكتاب البشرة الذى نحن بصدد تقديمه لقرائنا الأعزاء لم ننتهج فيه الأسلوب التقليدي ... فمثلاً . رحنا نملأ الصفحات بالوصفات الشعبية علاوة على عشرات الأقنعة يضاف إلى ذلك مجموعة من النصائح التى صارت محفوظة عن ظهر قلب عند كل فتاة وسيدة ...

لكننا ومن منطلق إيماننا العميق . بضرورة الوصول لأعمق أبعاد المشكلة أو الموضوع الذى نعالجه . علاوة على تمسكنا بالمقولة العظيمة " الوقاية خير من العلاج " فمن هذين المنطلقين كتان كتابنا هذا ولتحكموا بأنفسكم أنتم أعزائي القراء عن مدى ما استطعن إدراجه فى صفحات الكتاب من معلومات أو أثرنا من أسئلة وإجابتها ، والى اللقاء فى الجزء القادم " الرشاقة "


• الجلـــــــــد
• البـــشــرة
• الـــعـــرق
• البشرة الجلدية

الجلـــــــد

الجلد هو الكساء الأساسي يغطى الأجسام ذو مرونة وطراوة تتجاوبان مع السكنات والحركات فليس بالضيق الخانق للمفاصل والعضلات وليس بالفضفاض ذى غضون وثنيات ، والجلد تحت المجهر يظهر كتسيج مركب من خلايا قد صفت بنظام وترتيب ومقسم إلى قسمين يعلو أحدهما الأخر فأعلاهما هو " **البشرة** " وأسفلهما هو " **الأدمة** " .

البشـــــــرة

ذات طبقتين من الخلايا مختلفتين أعلاهما قد فقدت خلاياها الأنوية وصنعت من صفوفها " قرنية " هى أسمك ما تكون فى راحة اليدين وفى أحمص القدمين لتحميها من ما تتعرض له " إبان الحياة " من كثرة الاحتكاك والطبقة التالية . فى البشرة تتكون من الخلايا حاملة الصبغات " تحدد ألوان الناس " فهى فى الشقر والبيض " خفيفة " لا تكاد تظهر للعيان بينما هى داكنة ثقيلة فى أبناء حام من الزنج والسودان وهى حائلة مائلة إلى الصفار فى بنى الأصفر سكان الصين واليابان . وتنمو البشرة بتكاثر خلاياه وتدفع الحديدات أسلافاً لها قديمات نحو السطح متحولة تدريجياً إلى قرنية وهى الكسوة الخارجية .

وأما الأدمة مكونة القسم الثانى .

فهى نسيج ليفى كثيف نجدة مرتكزاً على ما تحته من نسيج خلوى أو دهنى يغطى ما تحته من عضلات وعظام وما أكثر ما يجرى فى هذه الأدمة من أوعية دموية هى بهاجد غنية . وما الشعر والأظافر إلا نموت قد استخدمت أصولها من العرقية . تقبع فى أسفل الأدمة ومنها تمتد قنواتها الحلزونية مخترقة بشرتى وتفتح على سطحى وتصب ما تفرزه من عرق .

والجلد لا يكسو الأجسام ليحمى ما تحته من أعضاء فحسب ولكن أيضاً مركز للمس وهو أحد الحواس الخمس . فهو مجهز بمركز دقيقة متصلة بأعصاب حسية . فإذا ما لمست أو اتصلت بأية مادة أوصلت هذه المراكز هذا الاتصال أو التلامس إلى الدفاع مركز الأعصاب ويترجم إلى الشعور باللمس .

والإحساس بالحرارة والشعور بالبرودة لها مراكزها منتشرة فى أرجاء الجلد وبواسطتها يشعر الإنسان بالألم إذا أثاره مثير من مثيرات الألم ولولا هذه الخاصية الإحساسية ما أتقى الإنسان شر ما يحيط به من أذى مبعثه المؤلمات من الأشياء يكون منشأة من برودة قاسية أو حرارة لاسعه عالية .

وإن فقدت هذه الخاصية الشعورية قد يكلف الإنسان تشويه جسمه واحتراق أطرافه كما يحدث للمصابين بداء الجذام حيث يفقدون فى جلودهم كل الإحساس .

والعـــرق

تفرزه غدده على سطحي ينبثق غير محدود و يتبخر فى التو واللحظة والإنسان يفرز جلدة يومياً من العرق ما يوازى الكيلو جرام – وقد يتصبب العرق ويغطى جسم الإنسان سائلة وقطراته فى بعض الأحيان إذا احتاج الأمر إلى خفض درجة حرارة بعد مجهود رياضي تأدية أو كانت فى جو رطب ذى حرارة عالية ويعد الجلد هو أول خطوط الجسم الدفاعية " فالبشرة " والأدمة وما فيها من عزقية هى حصون دفاعية تقف حائلة أمام الغزاة . من شتى الميكروبات سواء كانت عاطلة طفيلية أو ضارة مرضية كالدرن أو التيتانوس أو العنقودية لا حيلة لها حصن الجلد طالما كان سليماً من الثغرات جروحاً كانت أو قروحاً .

البشـرة الجلديـة

علاوة على أنها سمكها وصلابتها للجسم دروع قوية فهى فى الحركة تجديدية تقذف بقشرتها البالية مع ما تجمع عليها من ميكروبات وتساعد فى ذلك عمليات النظافة الشخصية . والجلد لا يكفى بهذه الوظائف ، فله وظائف حيوية بالغة الأهمية فهو مضغ للفيتامين (د) لديه مادة (**الأرجسترول**) أصل هذا الفيتامين فإذا ما تسلطت على الأشعة فوق البنفسجية إحدى أشعة الشمس – تحولت مادة الأرجسترول إلى فيتامين (د) ذلك الفيتامين الذى يمنع عن الإنسان

مرض الكساح ولين العظام لأن هذا الفيتامين يسرى فى الدم ويعمل على تنظيم عمليات تمثيل الجير والفوسفات اللازمين لبناء العظام ليستقيم عودها ويقوى قوامها وتهب الأجسام حسن القوام .

والجلد هو مسرح للتأثيرات العاطفية

فإذا الغيظ ملأ النفوس وإذا الغل ملكها والكمد فاض .. فالأوردة الدموية التى توجد فى الجلد تنقض ويقل دماؤها وتصفر الوجوه ... فالمشاعر الصعبة مثل الغيظ تثير الأعصاب السمتاوية فضيقت مجارى هذه العروق ومنعت تدفق الماء منها . وإذا انفعل الإنسان من حياء أصابه أو خجل ألم به لأمر خارج عن العرف أو جارح للحياء أو ناء عن الحشمة بعيد عن الوقار ، علت وجه الخجلان تصبغ الجلد . وعلى الإنسان أن يهتم بنظافة جلده فالنظافة تحمى الجلد من الأذى . وأيضاً الغذاء اللازم لتأييد مهام الجلد والبشرة .

- **جلد الشباب .. كيف نبعده عن المتاعب ؟**
- **حب الشباب**
- **الشعر على وجوه الفتيات**
- **أضرار تلتحق بالشعر**

جلد الشباب ... كيف نبعده عن المتاعب ؟

قد تظهر فى فترة المراهقة على جلد الشباب أو الشابة مظاهر ومتاعب تبعث على الشباب القلق والضيق ولكن بشيء من المواجهة الشجاعة والثقة بالنفس و التماس العلاج لدى الأخصائي يمكن اجتياز مرحلة القلق بسلام ، ومن ثم قضاء شباب بلا متاعب جلدية .. وهذا هو ما يحدث للجلد فى فترة المراهقة و الشباب ووسائل الخلاص الممكنه منه .

حب الشباب

وهو أولى مشاكل الشباب و يبدأ ظهوره فى سن الثانية عشرة و قد يمتد ظهوره .. إذا لم يسعف بالعلاج حتى سن الثلاثين .

وأماكن ظهوره :ـ

الوجه وأعلى الظهر و الصدر و الكتف و يظهر فى صورة رءوس سوداء أو حبيبات أو بثور قبيحة أو درنات غائرة أو أكياس منتنة أو ندب و ألياف تشوه الجلد و البشرة خاصة ، وتظهر بالمظهر العام . وسبب حب الشباب ليس معروفا بالضبط ، ولكنه على أية حال متعدد الأسباب ، ولهرمونات الجنس و بخاصة هرمون الذكور المقام الأول فى ظهور حب الشباب إذا زادت نسبته على هرمون الأنوثة . كما أن نقص فيتامين " أ " و ميكروب حب الشباب المكور العنقودي و اضطرابات الغدد الصماء ، قد يكون لها أثر فى وجود حب الشباب إذا

تهيأت الفرصة لذلك بوجود بشرة دهنية أو اضطرابات الهم و الضعف و إهمال العناية بالجلد و عدم نظافته و عامل الغذاء أيضا عامل هام فى إظهار حب الشباب ، فالإفراط فى تعاطى المواد الدهنية و الإكثار من النشويات قد يزيد من حدة الحالة .

وعلاج حب الشباب و إزالة متاعبه و أثاره ليس بالشيء السهل أو الهين فيجب فحص المريض طبيا لمعرفة السبب و علاجه و تنظيم غذائه و فتراته و تقليل الدهنيات ما أمكن ، و إزالة الإمساك و عسر الهضم ، و معالجة الغدد الصماء واضطراباتها ، و الضعف و الأنيميا البؤر العفنة .. و بالإضافة إلى ذلك يجب العناية بالوجه بغسله بالماء والصابون . وقد يوصف للشخص علاج موضعي مثل غسول أكتيل للوجه و الإصابات مرتين يومياً أو حسب الحالة . كذلك يفيد فيتامين أ ، ب المركب فى علاج حب الشباب .

الشعر على وجوه الفتيات

وهى ظاهرة تسبب للفتاة حالة نفسية سيئة و بخاصة إذا كانت تهتم بوجهها وبخلوه من الشعر غير الطبيعي و لاضطرابات الهرمونات المقام الأول فى إحداث زيادة الشعر بوجه الأنثى و جسمها ، وقد نلجأ إلى علاجات مختلفة منها استعمال الإبرة فى إزالة الشعر الزائد بواسطة الكي بالكهرباء لبصيلات الشعر وحرقها ، لإزالتها بدون إحداث ضرر بالجلد أو حفر أو ندب .

أضرار تلتحق بالشعر

وهذه الأضرار ناتجة من استعمال مواد الزينة أو كيه أو فرده لفترات قصيرة أو طويلة ، ومن المواد المستعملة هنا " البرملننت " .. فهو وغيره يضر بالشعر و يدعو إلى تساقطه و تقصفه و خشونته و تفرعه عند الأطراف و قد يتغير لونه ، و فى نفس الوقت قد يحدث إلتهاب فى فروة الرأس ، و تحدث مضاعفات أخرى .

- الأمراض الفطرية
- الـــبقع الجلديـــة والكلـــف والنمش
- الحالات العصبية والنفسية تؤدى لامراض جلدية
- التهابات الثنيات
- ازديـاد حساسـية الجلـد من استعمال ادوات الزينة
- الـتخلص مـن تجاعيد الوجه فى مرحلة الشباب

الأمــراض الفطريــــة

وهـذه تحـدث نتـيجة عـدوى بيـن الشـباب فـى الـنوادي و المعسكرات و الشواطئ و حمامات السباحة و المدارس و غيرها . و لذلك يجب عدم استعمال حاجات الغير و ملابس ومناشف الآخرين لتفادى حدوث الفطريات و خاصـة القوبـاء الحلقـية و الفطـر متعدد الألـوان و القـدم الرياضـية و كثـير غـيرها ممـا يظهـر بيـن الشـباب وبخاصة عند الاختلاط و إهمال النظافة .

البقع الجلدية و الكلف والنمش

مع كثرة التعرض للشمس قد تظهر البقع الملونة على الوجه و الأجزاء المكشوفة ، و تزاد حدة النمش، و يظهر الكلف الشمسي نتيجة حرق أو زيادة فى الحساسية للضوء . وهناك أسباب كثيرة لتبقع الجلد وتلونه .

منها اضطرابات الغدد و الهرمونات الجنسية و كذلك الأنيميا و الضـعف ، وكثـير مـن الأمـراض الداخلـية وخاصـة أمـراض الكـبد والحويصـلات المرارية -- يضـاف إلـى ذلـك العوامل الخارجية الـتى ذكرناها وخاصة ماء الكولونيا والعطور ، فعندما توضع على الأجزاء المكشوفة من الجسم وعند التعرض للشمس فقد يتخلف عنها التهاب جلدي وبقع غامقة .

الحالات العصبية و النفسية تؤدي لا مراض جلدية

في الواقع أن الحالات العصبية و النفسية التى تلازم فترة المراهقة كثيرة و يحدث كثيراً أن تسبب للشباب أمراضاً جلدية متعددة مثل الثعلبة و البهاق و الجزاز وذلك عندما تضطرب أعصابهم و نفسياتهم فى هذه السن المبكرة ، وقبل أن يتكامل التحكم في الأجهزة العصبية التى تتأثر كثيرا بمظاهر من المراهقة . وهناك أمراض كثيرة فى هذه الفترة ينعكس أثرها على سطح الجلد فتعكر صفوهم و لكن الخلاص منها ممكن " أن شاء الله سبحانه وتعالى " ومن ثم يمكن أن يقضي الشباب شبابهم بدون متاعب .

التهابات الثنيات

وهى تتفشى بشكل أغلب بين مفرطى البدانة ، وهذه ظاهرة يجب التغلب عليها و معالجتها ، والعناية بالثنيات الموجودة و بالذات لدى الشبان الذين يعرقون كثيرا وذوي البشرة الدهنية .

ازدياد حساسية الجلد من استعمال أدوات الزينة

قد تستعين الشابة ببعض أدوات الزينة والمساحيق و الكريمات التى قد تضر أكثر مما تنفع ، وتسبب زيادة فى الحساسية بالجلد و التهابه . و هنا انصح الفتاة أن تجرى اختبار فى منطقة محددة من الجلد على المادة المستعملة قبل تعميم استعمالها بالنسبة لكل أجزاء الوجه

والرأس " كما فى صبغات الشعر "

أو الجسم كمزيلات العرق أو مزيلات الشعر الزائد أو العطور أو غيرها ..

فإذا ظهر من الاختبار أنها تولد زيادة فى الحساسية فيجب الامتناع عنها و اختبار غيرها وهكذا ...

التخلص من تجاعيد الوجه فى مرحلة الشباب

بعض الشباب من الجنسين يشكون من بعض تجاعيد الوجه والتجاعيد تحدث عموماً نتيجة ضمور فى خلايا الأنسجة و الطبقة الدهنية من الجلد ، كما أن التغيرات التى تحدث فى العضلات السطحية خاصة فى الوجه تؤدى إلى بعض التجاعيد و بالتالي تغير من شكل الوجه .

وهذه التغيرات عادة تصحب الشيخوخة ، أو التعرض المتواصل للشمس والرياح كما يحدث للبحارة و المزارعين حيث يكون الجلد فى العادة جافاً وقد تتكون عليه بعض القشور الخفيفة .

وقد تكون التجاعيد ما هى إلا نتيجة نهائية لبعض الأمراض الموضعية .

أما التجاعيد العميقة التى تحدث في الجبهة ، بين الحواجب على الزوايا الخارجية للعين و على جوانب الفم فهذه تحدث التواء الجلد تبعا للعضلات الموجودة تحته و نادرا ما تكون التجاعيد وراثية .

العــــلاج :ـ

أولاً :ـ يجب علاج أي مرض موضعي قد يؤدى إلى هذه التجاعيد ، ولعلاج التجاعيد نفسها يلجأ بعض الناس على طرق مختلفة مثل الكي و الخدش حتى يحدث التهاب سطحي مؤديا إلى ندبة خفيفة تكون أفضل منظرا من التجاعيد الموجودة .

أما من ناحية الكريمات والمراهم الموضعية فقد ثبت أن استعمال المراهم المحتوية "أ" تفيد كثيراً من كلا الجنسين كما أن هناك كثيرا من المراهم المغذية للجلد منتشرة فى الأسواق ، وعادة تستعمل هذه المراهم مرة أو مرتين يومياً مع التدليك الخفيف بأصابع اليد .

كما أن هناك بعض مراهم التجميل الخاصة التى لها لون الجلد فكل بشرة لها مرهم يشبه لونها .

وهذه ليس لها أي تأثير سوى أنها تغطي فقط التجاعيد حتى لا تبدو للناظر إليها ، ثم يزال المرهم فى المساء عند النوم وتوجد الآن مراهم محتوية على هرمون " estrogen "" الأوستروجين " بنسبة بسيطة و تستعمل بكثرة فى الجلد الجاف المجعد عند النساء .

و أعطيت نتائج حسنة إلا أنه يجب استعمال هذه المراهم فى مواضع محددة و مساحات ضيقة حتى لا يمتص هرمون الأوستروجين مؤديا إلى مضاعفات غير مرغوب فيها . وهناك العمليات السطحية لإزالة هذه التجاعيد مثل التسليخ السطحي .

وهذه يجب عمالها بواسطة الأخصائي حتى تؤدى إلى نتيجة إيجابية .

- حب الشباب
- غزارة الشعر فى وجوه السيدات مشكلة تؤرق كل سيدة
- التسلخات والالتهابات الجلدية الأسباب .. والعلاج إحذروا
- الجرب .. قد ينتقل عدواه من الحيوان للإنسان

حب الشباب

هذه الحبيبات و البثور التى نسميها حب الشباب أزعجت ولا تزال تزعج أكثر من نف سكان العالم و هى تظهر فى أي سن من فترة ما قبل البلوغ مباشرة حتى حوالي الثلاثين .

وليس معناه أنه إذا ظهر فى سن البلوغ فإنه لن يظهر بعد ذلك .

و لا معناه أنه إذا ظهر فى هذه السن المبكرة ، فلابد أن يستمر حتى الثلاثين ، ولكنه يظهر فى أي وقت فى هذه الفترة واختفاؤه بعد الثلاثين كان سبباً فى الاعتقاد القديم الذى لا يزال سائدا ، وهو انه يختفي بعد الزواج فلا علاقة بين الاثنين .

يصيب حب الشباب البشرة الدهنية أي التى يحتوي الجلد فيها على كمية كبيرة من الغدد الدهنية التى لها نشاط زائد و تكثر هذه الغدد فى الوجه و الصدر و الظهر و أعلى الذراعين و كل غدة عبارة عن أنبوب معقد التركيب ؟ قناة ضيقة تنزلق إلى قناة الشعر و تصب إفرازها على الجلد من نفس الفتحة التى يخرج منها الشعر .

وكثيرا ما تحدث بعض التغييرات الكيماوية ، و يتجمد الإفراز على هذه الفتحة الضيقة مكونا ما يشبه السدادة السوداء و تسمى الرؤوس السوداء ، ولكن نشاط الغدة لا يتوقف فتتورم و تنتفخ و تبرز على سطح الجد على شكل حب الشباب و كثيرا ما تلتهب و يحمر لونها كما أن محتوياتها تعتبر غذاء دسما للميكروبات التى قد ترتع فيها

ويظهر الصديد و تظهر هذه انحبيبات فى المناطق سابقة الذكر التى تحتوى على أكبر كمية من الغدد الدهنية ، و ليس من الضروري فى جمعيها ، ولكنها قد تظهر فى أي مكان منها .

مثلا فى الوجه فقط ، أو الظهر أو الكتفين ، أو الصدر أو بعضها أو جميعها .

ولذلك فيجب عند لدية الاستعداد أن يغسل الوجه بالماء والصابون مرتين فى اليوم على الأقل و الإكثار من الحمام و ذلك لتنظيف فوهات الغدد و إزالة السدادات السوداء ويمكن استعمال الصابون المرطب أو سوائل التنظيف الخاصة . كما يجب الإقلال من كل ما يساعد على انسداد هذه المسام و ذلك مثل البودرة ومواد التجميل وأن كان لا محالة فاعلا فيجب غسل و تنظيف الوجه قبل النوم مباشرة و بعض هذه المواد تحتوى على مواد كيماوية تهيج الجلد ، و لذا تضيق هذه الفوهات و يساد ذلك على غلقها .

ويلاحظ أن إقلال نشاط الغدد غير ممكن ، ولك يمكن تجنب زيادة نشاطها بالابتعاد عن أنواع الأطعمة التى قد تسبب ذلك ، وخاصة المواد النشوية و الحلويات و الدهنيات الكثيرة و خاصة الشكولاته و المكسرات و التوابل الحارة كالفلفل والشطة و ما شابهها .

و يعالج حب الشباب بمواد تساعد على فتح المسام و تنظيف الدهون على سطح الجلد ، وكثيرا ما يحتاج الأمر لإعطاء عقاقير تقشر

الطبقة السطحية للجلد لإزالة هذه السدادات و ليس لهذه الحالة ، إلى اليوم دواء شاف بصفة قاطعة .

ولكن الأغراض تزول طالما كان العلاج مستمر ، و يجب أن يستمر طوال هذه الفترة التى يظهر فيها حب الباب وقد يطول لعدة سنوات .

غزارة الشعر فى وجوه السيدات مشكلة تؤرق كل سيدة

غزارة الشعر على الوجه والصدر عند بعض الإناث تكون غالباً غير معروفة السبب .

وربما ترجع لوجود عامل وراثي ، وهو فى بعض الحالات يكون منتشرا بين إناث بعض الشعوب . وفي قليل من الحالات يكون ناتجاً عن وجود زيادة فى هرمون الذكورة وهو أما يكون عائد إلى تضخم فى قشرة الغدة الفوق كلوية " الكظرية ط و هو ما يسمي بمرض " كشنج " أو وجود ورم بالغدة الكظرية . ويتبع ذلك ضمور فى الأعضاء التناسلية للأنثى مع ضمور فى الثديين و تحول الأنثى تدريجياً إلى ما يشبه الرجل مع وجود الشعر على الوجه والصدر والساقين و خشونة فى الصوت وسقوط شعر الرأس و تضخم العضلات مع زيادة فى قدرتها . و فى بعض الحالات بعض الأورام فى المبيض و هى الأورام التى تفرز هرمون الذكورة فيتسبب فى ظهور الشعر على الوجه و الصدر .

وفى بعض حالات سن اليأس يظهر على الوجه ومكان الشارب ويكون غزيرا و تظهر المرأة مع كبر سنها وكأنها رجل مسن لطول الشعر و كثافته على الوجه .

وقد لوحظ أيضا انه فى حالات تليف الكبد .

وفى الحالات المتقدمة يظهر شعر على الوجه فى بعض الإناث المصابات بهذا المرض ، لذا يجب أن تفحص كل حالة مصابة بوجود هذا الشعر لى الوجه فحصا دقيقا ليعرف السبب و معالجته خصوصا فى بعض الأورام قبل أن تنتشر .

وفى بعض الحالات الكثيرة . يستأصل هذا الشعر بواسطة العلاج بالكهرباء و ليس بواسطة الأشعة . أما الطريقة العادية بواسطة نزع الشعر فهي مؤقتة يعود بعدها الشعر للظهور .

التسلخات و الالتهابات الجلدية

الأسباب ... و العلاج

١) التسلخات تحدث نتيجة لزيـادة الحرارة و الرطوبة فى مناطق الاحتكاك ، خاصة تلك المناطق صعبة التنظيف و يكون الجلد فيها رقيقاً ، ويكثر في الشخص البدين ، خاصة تحت الصدر فى المرأة نظراً لزيادة الاحتكاك والسخونة وكثرة إفراز العرق والدهن بالإضافة إلى قلة التهوية فتلتهب المنطقة و تصبح حمراء لامعة و يتسلخ الجلد فيها و قد يتشقق ويفرز سائلاً شفافاً أصفر جاعلاً السطح قلوياً ، مما يساعد على نمو الميكروبات ، وقد تتكون كذلك فطريات على سطح الجلد المصاب مثل المونيليا وكذلك قد ينتشر التسميط فى مناطق الأخرى .مثل الإبط و الفخذين ومنطقة السرة ، ويشكو المريض من حكاك و حرقان علاوة على الاحمرار و التسلخ وعلا هذه الحالة سهل وبسيط وممكن شفاؤه خلال أيام و لكن المهم هو الوقاية حتى لا يعود المرض ثانية أو ذلك بتخفيف احتكاك الجلد ببعضه البعض ، واستعمال رافعات الثدي "من القماش اللين " بحيث يكون مضبوطاً و مريحاً ومصنوعاً من غير النايلون . هذا إلى جانب التعرض للشمس و الهواء و النظافة الشخصية والتهوية و استعمال البودرة المظهرة و المزيلة للعرق .

٢) ولعلاج التسميط يمكن استعمال بودرة تيراميسين أو محلول زنك مع سلفا ، وعمل كمادات برمنجنات البوتاسيوم . واستعمال الكريمات الملطفة و المهدئة خاصة بالمساء حتى تظل على الجلد حتى الصباح مثل كريم فيوفورم أو فيوفورم هيدرو كيرتيزون . كذلك استعمال دهان الجنشيان إلا أن لونه غير مستحب .

٣) وإذا كانت هناك التهابات بكتيرية ثانوية أو فطريات مصاحبة للمرض فيجب علاجها بالمضادات الحيوية وعلاج الفطر سواء عن طريق الفم أو العلاج الموضعي ، وفي الحالات المستعصية ، وهذه نادرة جداً . نلجأ إلى استعمال أشعة اكس ، على الوجه والطريقة التي ينصح بها الطبيب المختص .

احذروا

الجرب .. قد ينتقل عدواه من الحيوان للإنسان

scabies الجرب هو مرض جلدي معد ينتج عن طريق الإصابة بطفيلي بسمي **sarcoptes.scabiei** الذي يعيش على الجلد ثم تخترق الأنثى بعد تلقيحها الجلد لتضع البيض .

وهذا المرض يحدث في الإنسان . كما أنه يصيب كثيراً من الحيوانات مثل الكلاب ، الماشية ، الخنازير ، الغنم ، الماعز ، الجمال تنتقل العدوى للإنسان من هذه الحيوانات . و يتميز المرض بوجود حبيبات صغيرة على الجلد قد تكون مصحوبة ببعض الفقاعات ، وهذه

الحبيبات تؤدي إلى خناق على شكل خيط أو خط غامق اللون طوله يختلف في بضعة ملليمترات إلى ١ سم – وفى آخر الخندق قد تجد الطفيل .

وهذه الحبيبات عادة تظهر على اليدين خاصة بين الأصابع و على المعصم ، وفى الإبط ، والصدر والبطن ومنطقة الفخذ . وفى المرأة تكثر الإصابة فى الصدر بينما الرجل تزاد الحبيبات و الحكة على الأعضاء التناسلية ، ولا يؤثر المرض فى الوجه و الرأس فى البالغين ، أما فى الأطفال ، فانه يمكن أن يصيب جميع أجزاء الجسم بما فيها القدم و الوجه و الرأس نظراً لرقة الجلد .

ويتميز الحكاك فى الجرب فى انه خفيف بالنهار ، ولنه يزاد فى المساء لدرجة أن بعض المرضى لا يستطيع النوم من شدة الحكة ، و إذا استمر المرض لفترة طويلة فان الشخص يكون معرضا لحدوث التهابات ثانوية أو اكزيما فى هذه الحبيبات خاصة فى الأطفال ، وعامة يختلف الطفح من شخص لآخر تبعا لطريقة العدوى ، و درجة نظافة الشخص ، وطول أو قصر فترة العلاج المستعمل ، وهذه هى الإصابة الأولى للشخص أم انه سبق لا الإصابة بنفس المرض . وفى العلاج يجب ملاحظة وجود حيوانات بالمنزل قد تكون مصابة بنفس المرض ، وهل هناك أشخاص آخرون من نفس العائلة أو يسكنون فى نفس المنزل ، ويشتكون من حكة تزداد بالليل .

فانه يجب التفكير فى أن السبب هو الجرب ، وللتأكد من ذلك يمكن اخذ عينه من المريض من نهاية الخندق فى آخر الحبيبات لفحصها للتأكد من وجود طفيلي الجرب فيه .

والعلاج يكون من دهانات خارجية فقط و أكثرها استعمالاً و أفضلها هو دهان

٢٥% **Benzyl Benzoote** يدهن الجسم كلية من الرقبة حتى أصابع القدم بالدهان خاصة ثنايا الجسم بالماء و الصابون ، و تغير الملابس و البشاكير التى يجب تعقيمها وقد تكون دهنه واحدة كافية يومياً لمدة ٤ أيام لتجنب العدوى ثانية .

وهناك دهانات أخري مستعملة مثل **topocide** ، وفى بعض الأفراد تستمر الحكة أسبوعاً أو اثنان بعد العلاج و فى هذه الحالة تعالج بالدهانات الخاصة بالحكة و الملطفة فقط .

- دمامل الذقن
- التهابات حافة الجفن
- اكزيما الوجه عند الأطفال
- كوكتيل حساسية الوجه
- الجلد والبشرة .. والحالة النفسية
- التوتر العصبى والجلد

دمامـــل الذقـــن

أن ظهور الدمامل فى منطقة الذقن و الشارب هو نتيجة لإصابة بصـــيلات الشـــعر بالمـــيكروب العـــنقودي **staphjlocoecus** أو الميكروب السبحي .

ويحدث نتيجة لهذا حدوث دمامل صغيرة لا تلبث أن تمتد إلى منطقة الذقن و الشارب وخاصة عن طريق عدوي الحلاقة . أن هذه الحالات غالباً ما تمكث مدة طويلة أو نتيجة لنشر العدوى بالحلاقة كما ذكرنا .

أو أن ترك الذقن تطول يؤدي إلي تهيج الجلد وخاصة عند ثنايا الجلد بالرقبة ، كما أن إصابة بصيلة الشعر تجعل وصول الدواء إليها غير كاف وبالتالي عدم تجاوبها لعلاج . وأود أن ألفت النظر إلى أن هناك بعض الحالات التى قد تؤدى إلى أو تساعد على عدم الاستجابة للعلاج وهي :-

١. الاستمرار فى التعرض إلى ميكروبات أما فى جو العمل أو الحلاقة .
٢. الضعف العام مما يؤدى إلى ضعف مقاومة الجلد .
٣. وجود التهاب دهني فى الجلد مما يساعد على حدوث هذه الدمامل .

٤. إصابة الشخص بمرض السكر مما يؤدي إلى هذه الالتهابات و عدم تجاوبها للعلاج بسهولة .

٥. وجود بؤرة صديدية بالجسم مثل التهاب الأسنان واللوزتين و الجيوب الأنفية .

و علاج هذه الحالة هو علاج ما قد يكون سببا فى حدوث هذه الدمامل كما سبق أن ذكرت .

كما يجب أخذ عينة من صديد الدمامل و عمل مزرعة لها مع معرفة حساسية الميكروبات للمضادات الحيوية وإعطاء المريض الدواء المناسب .

كما توضع أيضا المطهرات الموضعية و المضادات الحيوية الموضعية وحسب نتائج الفحص .

التهابات حافة الجفن

أحيانا تسمع هذه الشكوى (أعاني من التهاب فى جفون عيني واحمرارها مع رغبة شديدة فى حكها مما يؤلمني ، وقد استعملت بعض القطرات ، ولكنها لم تفدني فما هو السبب فى هذا الالتهاب ... وهل له من علاج ؟)

وفى الواقع يوجد نوعان من التهاب حافة الجفن الأول : هو التهاب حافة الجفن القشري ، الثانى : هو التهاب حافة الجفن التقرحي

و النوع الأول :ـ

هو عبارة عن التهاب مزمن يصيب حافة الجفون وينتج عن ذلك احمرار الجفون و تضخمها ، وحدوث قشور صغيرة بيضاء دهنية عليها ويصحب ذلك حساس بثقل فى الجفون مع رغبة فى حكمها ، ويؤدي تضخم الجفن إلى انقلابه إلى الخارج قليلاً بحيث يبعد عن المقلة .

وهذا يؤدى بالتالي إلى بعد الثقب الدمعي عن موضعه الطبيعي وينتج عن ذلك انسكاب السائل الدمعي على الجفون ، والوجه مصحوباً بالتهابات فى جلد الجفن و الملتحقة .

وهذا فى حد ذاته يزيد من حدة الالتهاب بحافة الجفن وزيادة الاحمرار وتكون القشور أو يؤدى إلى حدوث النوع الثاني . وهو التهاب حافة الجفن التقرحي . و يتصف هذا النوع الأخير بحدوث بؤرات صديدية صغيرة فى جراب الأهداب " الرموش " وبالغدد الدهنية بحافة الجفن وانفجار هذه البؤرات يتسبب عنه حدوث تقرحات صغيرة مغطاة بقشور جافة و يصحب هذا إفرازات وتورم الجفون والتهاب بالجلد وعدم انتظام فى اتجاه و ترتيب الأهداب أو سقوطها جزئياً أو كلياً ، وبالطبع فان اتجاه بعض الأهداب إلى القرنية يتسبب عنه تهيج شديد بالقرنية ينشأ عنه أما سحابات أو تقرحات بها .

أسباب الالتهابات متعددة ، و أهمها :- عدم النظافة . و البيئة غير الصحية ، وحك العين بأصابع غير نظيفة ، أو الغازات الكيماوية

فى المناطق الصناعية و الغبار .

و توجد أسباب معينة مثل زيادة إفراز غدد الجلد الدهنية و خصوصاً ذلك الذى يصيب فروة الرأس و يعرف باسم . الهبرية أو نخالة الرأس " القشر " و مرض التهاب الوجه الوردي ، و أيضا أمراض الحساسية الجلدية مثل الاكزيما .

العـــــلاج

أولاً :ـ إزالة القشور بواسطة تدليك الجفون بحلول بيكربونات الصودا ٣% .

ثانياً :ـ إزلة أية أهداب تحتك بالقرنية .

ثالثاً :ـ استعمال المضادات الحيوية للتخلص من أية عدوى خصوصاً فى حالة الالتهاب التقرحي مثل مرهم التراميسين أو الاوريوميسين .

رابعاً :ـ معالجة السبب الأصلي إذا كان واضحاً (راجع الأسباب) .

خامساً :ـ معالجة المضاعفات التى تنشأ بالقرنية أو الجفون .

وذلك بالطرق الطبية المعروفة (الأدوية أو العلاج الطبيعي أو الجراحة) . وذلك طبقاً لما يقرره الطبيب المعالج .

اكزيما الوجه عند الأطفال

أن الطفل الرضيع تكون بشرته رقيقة و حساسة و لذلك فمن السهل أن تتأثر بأية مؤثرات خارجية مثل الرياح الشديدة و الغبار و كذلك التغير المفاجئ فى درجات الحرارة ، و استعمال الدهونات و الزيوت و استعمال الملابس الصوفية أو النايلون على الوجه فى الشتاء للتدفئة .

كل هذه العوامل قد تؤدي إلى حدوث حساسية و اكزيما فى وجه الطفل الرضيع عادة بعد عمر الشهر ين – لذلك ينصح بتجنب هذه المؤثرات .

وربما تحدث الاكزيما فى وجنتي الطفل نتيجة حساسية لبعض المأكولات ، كالسمك و البيض و القمح و البازلاء " البسلة " و اللوز " و حليب البقر .

كذلك يجب الانتباه فى حالة وجود حيوانات أليفة فى المنزل مثل القطط و الكلاب ، حيث أن الشعر المتطاير منها فقد يؤدي إلى هذا النوع من الحساسية .

و نتيجة أيضا أن مخدات الريش فى البيت من الأسباب الشائعة التى تؤدى إلى حدوث اكزيما على الوجه خاصة بين الأطفال و قد تمتد هذه الاكزيما إلى جفون العين بينما لا تصل إلى باقي أنحاء الجسم لبعدها عن المخدة .

و هناك أسباب أخرى تحدث الاكزيما في الأطفال مثل الأسبرين والمهدئات التي تعطى للطفل بسبب بكائه المستمر أو شعوره بالمغص مثلا .

لذا فإننا ننصح بتجنب جميع هذه المسببات و منع استعمال الأطعمة الذكورة أعلاه و يمكن الاستعاضة عن البيض و القمح و الأرز و الشعير و الذرة مثلا ، و في حالة إلغاء الحليب يمكن استعمال ماء الفول للتغذية .

ولمعرفة نوع الأكل المسبب لهذه الاكزيما يمكن اتباع طريقة الاستبعاد و تسمي **Elimination** و ذلك بمنع الأطعمة التي تشك إنها تسبب الاكزيما ، ثم ندخل كل مادة غذائية تدريجيا على حدة في أكل الطفل لرؤية مدى تأثيرها ، و ماذا كانت هي السبب في وجود الاكزيما و كذلك يمكن عمل اختبارات حساسية الجلد للمعرفة المادة المسببة فنتجنبها .

و يلاحظ انه من الأفضل أن تكون حجرة الطفل خالية من السجاد و مخدات الريش و الصوف و الحيوانات . وعادة تشفى الاكزيما مع نمو الطفل و خاصة إذا عرفنا السبب و أزلناه .. إلا أنه عند التسنين يمكن أن تعود الاكزيما ثانية .

كوكتيل .. حساسية الوجه

تحت هذا العنوان كتب د / محمد عبد المنعم عبد العال :

الوجه لوحه فنية تحكى شخصية الإنسان لمن حوله من البشر – و من هنا كان اهتمام الإنسان بان يبدو وجهه فى أحسن ما يكون .

ولكى يبدو الوجه حسنا لابد من أن يبدو الشعر كذلك .

وأى شئ يؤثر على شعر الإنسان يؤثر بالتالى على وجهه و من ذلك يقول النبي – صلى الله عليه و سلم – لبعض المسلمين و كانوا قادمين من السفر :

" إنكم قادمون على إخوانكم فاصلحوا من هندامكم حتى تبدو فى احسن مظهر " .

و القرآن الكريم يقول لنا " يا أيها الذين آمنوا خذوا زينتكم عند كل مسجد " .

فالإسلام يأمرنا ليس فقط بالنظافة ولكن بالزينة وحسن المنظر .

و من الأمراض الهامة التى تصيب الوجه و تؤثر فيه . مرض الحساسية . و الحساسية معناها التهاب الجلد فيصبح أحمر اللون . عليه فقاقيع مائية دقيقة مع وجود حكة فى اغلب الأحيان .

و حساسية الوجه قد تنتج من أشياء كثيرة منها أشياء توضع على الوجه مثل أدوات الماكياج فى السيدات و معجون الأسنان و قطرة العين و صبغة الشعر – كل هذه الأشياء و غيرها قد تصيب الجلد بالحساسية .

لذلك فانه عندما يبحث طبيب الأمراض الجلدية عن سبب الحساسية فانه يقوم بدور رجل الشرطة حتى يستطيع البض على المتهم .

و لكى نقول أن مادة معينة هى السبب فى الحساسية لابد أن يكون المريض قد استعملها أدت إلى حدوث الحساسية . و لذلك فان المريض عندما نقول له أن ما يشكو منه هو حساسية للقطرة مثلا فانه يرد بقوله :

انه استعملها قبل كذلك و لم تحدث له أي مرض .

و لذلك فهو يستبعدها كسبب للحساسية .

و لكن هذا ليس صحيحا . فالمادة المسببة للحساسية لا تحدث الحساسية من المرة الأولي أبدا .

كذلك حساسية الوجه قد تنتج من صبغة الشعر و المريض يستغرب كيف أن الصبغة تحدث التهابا فى الوجه و تترك الرأس – وذلك أن جلد الوجه رقيق و لذلك فهو يتأثر بالحساسية بشكل أسرع .

و فى بعض الأحيان قد يلجأ الطبيب إلى إجراء اختبارات حساسية للمريض . بأن المواد التى تشك أنها المسببة للحساسية على

جلد الظهر و نغطيها بالبلاستير بعد ٤٨ ساعة لنرى إذا كانت هذه المادة أدت إلى تهيج الجلد أم لا .

كذلك عند السيدات الأتي يشكين من حساسية لصبغة الشعر يجب و ضع الصبغة على منطقة صغيرة من جلد الرقبة لمدة ٤ أيام فإذا لم تحدث حساسية فانه يمكن أن تستخدمها بأمان . ولا ننسى أن نقول أن حساسية جلد الوجه قد تكون ناتجة من المراهم المستعملة فى العلاج من الحساسية نفسها فالمرهم ليس فقط مادة فعالة . ولكنه يحتوى على مواد حافظة و مواد أخرى لتزيد من تخلله للأنسجة أو لتؤدى وظائف أخرى مثل قتل الميكروبات مثلا و هذه لمواد المضافة إلى المادة الفعالة قد تكون السبب فى الحساسية .

ليس فقط المراهم بل أن الأقراص المضادة للحساسية قد تحدث حساسية لأن بعض هذه الأقراص يكون له غلاف يحتوى على مواد مهيجة للجلد ـ لذلك كان استعمال الأقراص البيضاء غير المغلفة أفضل من التى تحتوى على غلاف أحمر أو أصفر اللون لأن هذه الألوان تحتوى على مادة ما مهيجة للجلد .

و حساسية الوجه ليست فقط من مواد توضع عليه و لكنها قد تكون ناتجة من مواد تؤكل مثل " المانجو و الفراولة و البيض و السمك " و إذا كان الإنسان عنده حساسية لبعض من هذه المأكولات .

و يجب أيضا أن تنبه إلى أن الجو المحيط بالإنسان قد يؤثر على الوجه ـ فالجو فى فصل الشتاء يحتوى على كمية أقل من بخار

الماء ولذلك فإن جلد الإنسان عند تعرضه لمثل هذا الجو يفقد جزءا من الماء الذى يحتويه و يصاب بالجاف و القشف و عندما يحدث ذلك لجلد الوجه تظهر عليه بعض القشور و يصبح معرضا للإصابة بالحكة و الحساسية . ولذلك يجب استعمال الكريمات المرطبة فى مثل هذه الحالات .

و الجدير بالذكر أن هناك بعض الأمراض التى تظهر على الوجه مثل مرض النخالة الوردية و مرض الحمراء – و فيهما يجب عدم التعرض للشمس مع استعمال بعض الكريمات المناسبة .

أما عن إصابة جفون العين بالحساسية فإن السبب فى معظم الأحيان يكون من استعمال مواد التجميل مثل الرميل و غيره (الآى لا ينر) .

و قد يكون السبب استعمال مواد تلوين الأظافر (الاكلادور) فهذه المواد تصل إلى جفن العين بسهولة و تحدث الحساسية .

وقد يكون السبب داخليا من استعمال أطعمة خاصة .

الجلد و البشرة .. و الحالة النفسية

و يستأنف الدكتور / **محمد عبد المنعم** – كلامه عن الجلد فكتب عن علاقة الجلد و من ثم البشرة بالحالة النفسية و تحت عنوان :

التوتر العصبي و الجلد

يقول الله تعالى :

((الذين آمنوا و تطمئن قلوبهم بذكر الله . إلا بذكر الله تطمئن القلوب))

ويقول أيضا :

((بلى من اسلم وجهه لله ولو محسن فله اجره عند ربه ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون))

و يقول وليم جيمس الفيلسوف و عالم النفس الأمريكي :

(أن أعظم علاج للقلق بلا شك هو الإيمان لله)

و يقول نفس العالم :

" الإيمان من القوى التى لابد من توافرها لمعاونة المرء على العيش " .

و أيضا .. " **أن أمواج المحيط المصطخبة المتقلبة لا تعكر أبدا**

هدوء القاع العميق ، ولا تقلق منه .. وكذلك المرء الذى عمق إيمانه بالله لا تعكر طمأنينته التقلبات السطحية المؤقتة ، فالرجل المتدين حقا عصى على القلق محتفظ أبدا بإيمانه . مستعد دائما لمواجهة ما قد تأتى به الأيام من حروف " .

و قال . كارل يونج : " استشارني خلال الأعوام الثلاثين الماضية أشخاص من مختلف شعوب العالم المتحضرة ، و عالجت مئات كثيرة من مرضاي الذين كانوا فى المنتصف الثاني من عمرهم – أي جاوزوا سن الخامسة و الثلاثين – من لم تكن مشكلته فى أساسها هى افتقاره إلى وجهة نظر دينية فى الحياة " .

وأستطيع أن أقول : " أن كل واحد منهم قد وقع فريسة للمرض لأنه فقد ذلك الشيء الذى تمنحه الأديان القائمة فى كل عصر لاتباعها و انه لم يتم شفاء أحد منهم حقيقة غلا بعد أن استعاد نظرته الدينية فى الحياة " .

و يقول أ . بريل العالم النفسي " أن المرء المتدين حقا لا يعانى قط مرضا نفسيا " .

و فى الحقيقة – و الكلام مازال للدكتور / محمد – انه قد " علمتم " أن الاضطراب النفسي يسبب نسبة عالية جدا من الأمراض فى سائر أجهزة الجسم المختلفة . و أن الوسيلة الوحيدة للحد من هذا التوتر و لقلق و الاضطراب النفسي . و الذي هو سمة العصر – هو الإيمان بالله فبإيماننا بالله . وثقتنا فى قدرته عزّ وجل نستطيع أن نقي

أنفسنا شر هذه الأمراض .

فإذا تطرقنا إلى الجلد . كوسيلة للتعبير عند الإنسان " **سنجد انـه عندما يخجل الإنسان يحمر وجهه و عندما يخاف تعرق يداه .. و هكذا "** .

و هـذه الـتفـاعلات تكـــون عـادة وقتـية تنتهـي بانـتهاء الأثـر المسبب لها .

أما إذا حدث و ظلت حدة التوتر تطارد الإنسان و تسيطر عليه .

فانـه يحدث اضطراب شديد فى التمثيل الغذائي للجلد . مما ينتج عنه أمراض جلدية حقيقية .

أو علـى الأقل يكون الجلد مهيئا تماما لحدوث هذه التغييرات المرضية .

و يمكننا تصـنيف الأمـراض الجلديـة الـتى لها علاقـة بالـتوتر العصبي كالآتي :-

- أمـراض جلديـة نتيجة عن الـتوتر العصـبي كلية مـثل إفـراز العرق بكثرة و الوهم المرضي بأمثلة المختلفة .

مـثل توهـم و جـود حشـرات تحـت الجلـد . و أيضـا الالـتهابات الجلدية التى قد يحدثها الإنسان لنفسه نتيجة حك جلده بأشياء كثيرة مثل استعمال الأظافر أو استعمال آلات حادة .

- أمـراض جلديـة يؤثـر فيها لعامل النفسي بدرجة أقل و فى هذه المجموعـة مـن الأمـراض يكـون العـامل النفسـي مسـاعدا لحـدوث

المرض ، مثل الالتهاب الجلدي الدهني ، الصدفية ، و نوع معين من حب الشباب و البهاق .

- تأثير العامل النفسي على بعض الأمراض المسببة بالفيروسات مثل الثآليل و الهربس البسيط و الثآليل – أو السنط – يمكن علاجها بالإيحاء ، فإذا كان المريض يشكو من سنط منتشر ، وكان يثق فى الطبيب بان كي السنط الذى كان يشكو منه المريض و هذا ثابت علميا .

و هكذا اتضح لنا دور الإيمان فى الاطمئنان النفس البشرية وزرع الثقة فيها ووقايتها من ويلات القلق و أمراض التوتر النفسي التى ذكرنا أمثلة لها .

و بعد : أليس أولي بنا أن نهدأ كي تهدأ بشرتنا .

- **نصائح لبشرة ناعمة**
- **البقع Spots**
- **الرؤوس السوداء Black Heads**
- **بشرتك والأعشاب وأشياء أخرى**
- **الأقنعة**

نصائح لبشرة ناعمة

ترى خبيرة التجميل العالمية " سالى نورتن " أن بوسعك امتلاك بشرة جميلة و نضرة و متألقة لأطول مدة ممكنة و فى كل مراحل العمر ، و هذا بمجرد الاهتمام بنظافة البشرة ، و باستخدام المستحضرات اللازمة ، المنظف الكريم أو السائل المرطب ، الكريم أو السائل القابض .

١- تنظيف البشرة

نظفي بشرتك باستخدام الصابون الخاص بوجهك . و إذا واجهت أية متاعب منه فيمكنك استبداله على الفور بنوع آخر ، و يمكنك استخدام السائل المنظف الذى اعتدت على استخدامه .

أو استخدام سائل ((**Neutrogena**)) فى حالة البشرة الجافة أو العادية .

أما إذا كانت بشرتك دهنية فيمكنك استخدام منظف طبي مضاد للبكتريا مثل ((**Biactol**))

اغسلي وجهك و اشطفيه جيدا بالماء الفاتر ، ثم جففيه مستعينة بفوطة ناعمة .

٢- المنظف المناسب :

استخدمي السائل المنظف لكي تتخلصي من آثار المكياج أو الدهون و الأتربة العالقة ببشرتك و هو إلى جانب هذا يساعد على تنشيط البشر و حيويتها .

إذا كانت بشرتك من النوع الدهني جدا فاستخدامي السائل المنظف ذا الخاصية القابضة للأنسجة و المسام **(astrungem)** وإذا كانت بشرتك **Normal** - أو دهنية و جافة فى بعض المناطق فيمكن استخدام السائل المنظف للبشرة العادية فهو يلطفها و يجعلها رطبة ونشطة .

٣- المرطب أيضا :-

أن معظم بنات العشرين لا تبدين اهتماما باستخدام السائل المرطب للبشرة . ذلك لاعتقادهن أن بشرتهن تتعم بالنشاط و الحيوية و أنها مازالت تتمتع بدونها فهي لا تحتاج لأية دهون ، لكن الحقيقة هى أن السائل المرطب يحمى البشرة و يغذيها و يعوضها السوائل التى تفقدها نتيجة التعرض للشمس أو أن وظيفة السائل المرطب تتركز أساسا فى الحفاظ على البشرة بما تحتويه من سوائل تحت الجلد عن طريق صنع طبقة رقيقة من الزيت تعمل بمثابة قابض للبشرة فتمنع الماء من أن يتبخر من تحت الجلد . هذا ما يتميز به السائل المرطب ،

و لذا يمكنك استخدامه مستعينة بأطراف أصابعك مع التركيز على المناطق الجافة فى بشرتك .

البقــــع (Spots)

مشكلة البقع من المشاكل العادية التى تظهر فى الوجه بدلا من أن تنزعجي لظهورها يجب أن تحيطي بشرتك بعناية خاصة ، لا تحاولي أن تنزعي الرؤوس السوداء أو تدعكيها بإصبعك حتى لا تنشري العدوى لتشمل بقية الوجه أو تعطى فرصة لتشوه الوجه بالحفر ، بل يجب أن تستخدمي الكريم المخصص لهذه البقع و الذي يتكون من مادة (Benrolyl peroxide) فهو يتميز بخصائص مزدوجة المفعول ، و انه يساعد على إزالة طبقات الجلد العلوية الخشنة كما أنه مضاد للبكتريا أيضا (anti – Bacterual) وهكذا يمنع انتشار هذه البقع أو البثور فى أماكن أخرى من الوجه .

الرؤوس السوداء Black Heads

الرؤوس السوداء تظهر على الوجه خاصة فى منطقة الأنف و الذقن و تنتشر فى البشرة الدهنية نتيجة تراكمات الزيوت و الدهون و الأتربة تحت المسام المشوبة بالخلايا الميتة .

هكذا تتكون البقع ذات اللون أو الرؤوس السوداء .

و افضل طريقة للقضاء على هذه الرؤوس السوداء هي

استخدام كريم تدليك الوجه يوما بعد يوم .

ضعي كمية صغيرة فوق الجلد ثم اشطفيه بالماء الفاتر بعد فترة بسيطة ، أن خلايا الجلد الميتة ستتطاير و تتلاشى معها الدهون و الزيوت و تبقى البشرة ناعمة و نضرة .

هناك طريقة أخرى يمكن استخدامها . غطى رأسك فبفوطة و ضعي ماء مغلي فى إناء اجعلي وجهك فى مواجهة البخار المتصاعد من الآن حتى يتشبع الوجه كله بالبخار الساخن فتلين الرؤوس السوداء ثم قومي بالضغط على هذه الرؤوس بأطراف أصابعك و برفق شديد حتى تتمكن من إزالة الرؤوس السوداء .

بشرتك و الأعشاب و أشياء أخرى

١ـ القرفة :ـ

يستخدم زيت القرفة لعمل تدليك خفيف للبشرة و الجلد فيغذيها . و أيضا كعلاج للجلد من إصابات الشمس .

٢ـ القرنفل :ـ

مرطب و منعش للبشرة ، و مفيد لعلاج حب الشباب و الرؤوس السوداء و البقع .

٣ـ البابونج :ـ

يضاف لماء الحمام و هو يستخدم فى تجميل البشرة ، ومعالجة

حبوب الوجه ، كما يعمل كمرطب للجلد .

٤ـ الجزر :ـ

أكله يفيد الجلد حيث انه عنى بفيتامين " أ " و الذي يعد غذاء للجلد .

٥ـ حبة البركة :ـ

علاوة على الفوائد الطبية العظيمة لحبة البركة يضاف إلى ذلك كون زيتها فى تنظيف البشرة و أيضا كمضاد للالتهابات .

٦ـ الكافور :ـ

أـ يستخدم زيت الكافور كمطهر و ملين للجلد .

بـ مهم جداً لتفادي متاعب البشرة الدهنية .

٧ـ النعناع :ـ

يعد النعناع أحد مرطبات البشرة و الجلد علاوة على ذلك يساعد فى نظافة البشرة و نقائها و مقاومة الحبوب .

٨ـ اللافندر :ـ

يدخل فى تركيب الكثير من الكريمات و الشامبوهات و أهمها فى حمامات التجميل .

كما انه معطر و ملين للبشرة .

٩ـ الزعتر :ـ

مغذي و منشط و يدخل فى الكثير من الشامبوهات .

١٠ـ ماء الورد :ـ

يساعد ماء الورد فى تجميل البشرة ويساعد على زوال التشققات و تنظيف مسام الجلد .

١١ـ ماء الكرنب :ـ

يستخدم ماء ورق الكرنب كدهان للبشرة لما فيه من فيتامينات مغذية للبشرة .

١٢ـ البطاطس لتورم العيون :ـ

لإزالة التورمات الحادثة اسفل العينين و خصوصاً تلك التى تظهر عقب سهر طويل .. باستخدام شريحة بطاطس توضع على كل عين و كذلك توضع شرائح البطاطس لعلاج حساسية الجلد . وذلك بوضع الشرائح على أماكن المصابة .

١٣ـ البقدونس :ـ

يستخدم عصير البقدونس لعلاج الوجه من الحبوب وذلك باستخدامه كغسيل للوجه مرتين يومياً .

١٤ـ المشمش :ـ

يستخدم فى الأقنعة و كغذاء لاحتوائه على فيتامين " أ " الذى يغذى الجلد و البشرة .

١٥ـ الفراولة :ـ

كي يصبح وجهك اكثر إشراقا و بريقاً عللي عصير الفراولة كدهان للوجه قبل النوم .

١٦ـ الخيار :ـ

تستخدم شرائح الخيار للتخلص من الهالات السوداء حول العينان وكذلك للعيون المرهقة بعد السهر .

١٧ـ الزبادي :ـ

يعد الزبادي منظف ممتاز للبشرة الدهنية و ذلك بوضع طبقة من الزبادي على وجهك ثم اشطفي بعد ٢٥ دقيقة بالماء الفاتر .

١٨ـ عسل النحل :ـ

لعسل النحل فوائد جمة ولا يمكن حصرها و منها انه يفيد كثيرا فى عمل دهانات للبشرة . فالبشرة يخلط مع بياض بيضة و يستخدم كدهان للبشرة .

و للبشرة الجافة يضاف إليه كمية قليلة من اللبن و يستخدم كدهان أيضا .

- الأقنعـــــة -

الأقنعة نوعان :-

الأولى : منظف

الثاني : مجمل

و فيما يلي سنعطي نموذج أو اثنان لكل نوع .

الأول : القناع المنظف للبشرة

قناع منظف للبشرة الدهنية .

قناع الشوفـــان

المكونات : فنجان بودرة شوفان

كوب زبادي

٢ ملعقة صغيرة من عصير الليمون .

الطريقة : اخلطي المقادير السابقة مع التقليب الجيد .

كيفية الاستعمال :

ادهنـي علـى الرقبة و الوجـه و اتركـي الدهان للمدة ½ ساعة ثم اشطفيه بماء دافئ .

قنـــاع الزبـــادي

وهو قناع منظف و مرطب

المكونـــات : بياض بيضة - كوب زبادي

الطريقة :

يضرب البياض حتى يتحول إلى " مارنج " ثم تضيفي إلى الزبادي مع التقليب المستمر و الجيد .

الاستعمال :

ادهني بالخليط على رقبتك ووجهك و اتركي الخليط لمدة ½ ساعة ثم اشطفيه بماء دافئ .

ثانياً : أقنعة للتجميل

قناع الجزر

المكونات : ١ جزرة متوسطة الحجم

ملعقة عسل نحل

الطريقة :

يقطع الجزر إلى شرائح و يعصر ثم يصفى و يضاف عصيره إلى العسل مع التقليب الجيد حتى يختلط .

كيفية الاستعمال :

ادهني بالخليط على الرقبة ودعيه لمدة ¼ ساعة ثم اشطفيه بالماء الفاتر .

قناع الخميرة :

من أهم الأقنعة المغذية للبشرة و المقاومة للتجاعيد

المكونات :

½ ١ ملعقة كبيرة خميرة البيرة .

٢ كبسولة فيتامين هـ .

١ كبسولة فيتامين أ .

الطريقة :

افرغي محتويات الكبسولات فى الخميرة البيرة .

كيفية الاستعمال :

تفدني المزيج على الوجه و الرقبة ثم دعيه لمدة ساعة ثم اشطفيه بالماء الفاتر .

المحتويات

